

KALDAU DIANA

A szociálpszichológia az orvostudomány szolgálatában A peer, mint hatékony egészségfejlesztő módszer

Az ember egészségre való törekvése egyidős az emberrel. Már a régi görögöknél is megfogalmazódtak az egészséges ember napirendjének, harmonikus életstílusának előírásai.

A gyermekek és a fiatalok fogékonyabbak a külső behatásokra, az egészséggel kapcsolatos magatartásuk gyorsan változik. Megfelelő irányítással jelentősen növelhető az egészségnevelés hatékonysága – a kortárs oktatás módszerének felhasználásával. Mint minden alternatív módszernek, ennek is vannak előnyei és hátrányai. Összességében azonban elmondhatjuk, hogy a társadalom számára is rendkívül előnyös, hisz ez a megelőzés legegyszerűbb módja, amely jelentősebb költségeket nem igényel. Megtaníthatja a fiatalokat arra, hogy figyeljenek egymásra, észrevegyék egymás problémáit, és fogjanak össze, ha baj van. Alternatív szórakozási lehetőségeket kínál a fiataloknak, hogy szabadidejüket hasznosan töltsék el.

TÖRTÉNETI VISSZATEKINTÉS

„Hogyan valósítható meg az egészségmegőrzés társadalmi programja az egyre romló társadalmi-gazdasági és szociális feltételek mellett, egy minden szempontból recessziót mutató és abból gyors kiutat nem is igénylő periódusban? Fel lehet-e vállalni, remélni lehet-e a megvalósítását és kivitelezését egy mindinkább deprimált, kevésbé fogékony és többnyire introvertált emberek halmazából álló közösségben?” tette fel a kérdést OLASZY ANNA MÁRIA 1989-ben. A kérdés azóta sem veszítette el aktualitását. A válasz akkor is, most is az, hogy fel kell vállalni, hiszen a lakosságban él az igény az egészségesebb életmódra. Tudatosítani kell az arra fogékony csoportokban (pl: ifjúság) és rajtuk keresztül mind szélesebb rétegekben, hogy az életvitel a cselekvésből eredő jó közérzeten alapul. Az egészség nem önmagától eredő jó vagy ajándék, mindennapos szükségleteinket, – mint alvás, evés, mozgás, pihenés, – tudatosan kell gyakoroljuk, készségeket kell kifejlesztenünk, reflexeket kell kialakítani, hogy ön magunkat és a környezetet is képesek legyünk összhangban – egyensúlyban tartani.

Már az ókorban is úgy tartották, hogy az orvoslás elsőrendű feladata nem a megbetegedett emberek kezelése, hanem a még egészségesek egészségének megőrzése. Gondolhatunk itt HIPPOKRATÉSZra, aki általánosságban megfogalmazta a prevenciót; vagy PLATÓNra, aki műveiben kétféle orvost ábrázol, a „rab orvost” aki gyógyszeres kezeléssel betegeket kúrál, és a „szabad orvost” aki pácienseit tanítja és felvilágosítja; de GALÉNUSra is, aki az „egészség őrét” tartotta többre, és nem a betegségek kezelőjét. Az első olyan népnevelő volt, aki egészségügyi szabályok által a megelőzést szorgalmazta².

A klasszikus szempontok ma is időszerűek. Éppen ezért tartom fontosnak, hogy a kortárs oktatás módszerének felhasználásával új lehetőségek nyílnak meg a megelőző-orvoslás területén, ami megfelelő irányítással jelentősen növelheti az egészségnevelés hatékonyságát.

A CSOPORT

A csoport fogalma

Társas kapcsolataink kereteit a társadalom kisebb-nagyobb önálló egységei: a különféle emberi társulások, együttesek alkotják. Az egyén egyidejűleg több ilyen egységnek is tagja, mint például a család, baráti kör, munkahelyi kollektíva. Az egyének alkotta társulásokat, társadalmi egységeket, melyek más-más indíttatásból jönnek létre, és funkcióikat tekintve is igen különbözőek, közös néven csoportnak nevezzük.

A csoport fogalom definiálásának számos változatával találkozhatunk a szakirodalomban. Valamennyi megközelítés azonban megegyezik abban, hogy nem azonos a tagok egyszerű összegével, az egyén és csoport kölcsönösen hatnak egymásra és függenek egymástól, ez a szükséglet-kielégítésben nyilvánul meg, és jellemző rájuk a közös cél.

A csoportok felosztása

A csoportoknak nagy jelentősége van minden ember életében. A legkisebb csoport, amellyel állandóan kapcsolatban vagyunk, a saját családjunk. Az életünk folyamán számos csoportba kerülünk be, akár magunk választjuk (barátok), akár kénytelenek vagyunk részt venni benne (iskolai osztály, munkahely). Életünk során nem biztos, hogy mindig szívesen veszünk részt bizonyos csoportokban.

Ebből is láthatjuk, hogy a társadalmi csoportok sokféle változatát különböztethetjük meg. Ezek közül én most csak a következőket emelném ki:

A formális csoport, amely a társadalmi intézményhálózat szerves része, a társadalom funkcionális alapegysége, a munkamegosztásban tölt be konkrét szerepet.³

A téma szempontjából igen lényeges ismertetni az informális csoportra jellemző vonásokat, sajátosságokat, hiszen ennek egyik fajtája a kortárscsoport, mely, véleményem szerint, egyik kiemelkedő területe a primer prevenciós programoknak.

Az informális csoport önkéntes szövetség, amely intézményes mechanizmusokkal nem szabályozott, tagjai saját elhatározásból, érzelmi alapon kapcsolódnak egymáshoz. Igényeik, ízlésük valamint érdekeik kielégítésére való törekvésük mentén szerveződnek. Informális csoport tehát a család, a baráti társaság, és minden olyan érzelmi alapon álló kötelék, amelyet nem kívülről szerveznek.⁴

A kortárscsoport

A felnőttek világát szimbolizáló családi csoport normái tekintélyelvűek, kikényszerített engedelmisséget és fegyelmet írnak elő a gyermekek számára, amelyben hiányoznak az alternatívák. Ezzel szemben, a kortárscsoport az egyetlen társas színtér, amelyben a fiatal egyenlőségen alapuló viszonyokra számíthat, s ahol ennek megfelelően függősége a másiktól nem egyoldalú és nem kizárólagos, mint pl. szülőjével vagy tanárával szemben. Kétoldalú kapcsolatai születhetnek, melyek köthetőek és oldhatóak, és amelyek a rokonszenven-ellenszenven alapszanak. A kortárscsoportban tanulják meg a partnerválasztás fontosságát is.

Az önmeghatározás a tagok visszajelzéseinek figyelembe vételével megy végbe. Az egyén attitűdjének legfőbb forrását a csoport normái, értékei alkotják. A vonatkoztatás alapját tehát tudatos azonosulási vágy képezi.

Megtévesztő látszat az, hogy értékeik sokszor deviánsnak tűnnek. Ennek oka pusztán önállósodási vágy. A serdülő személyiség önállósodni akar, át akarja venni az önszervezést élete és további fejlődése felett, és ezért elhatárolja magát. Ennek következtében szükségszerűen szemben áll a nevelési célokkal.

MÉREI FERENC csoportfejlődési modellje⁵ bemutatja, hogyan jutnak el a gyerekek az egymás mellett játszástól, az összetartó, közösségi élményen alapuló csoportig.

A három éves gyermekek együttléte még csak tipológiai, egymás mellett végzik magányos tevékenységüket, együttes élményük a helyazonosság. Ezt követi az együttmozgás, egy-egy mozgás véletlenszerűen modellje lesz a többiek mozgásának. Később a nagyobb óvodások társulását az összeverődés jellemzi, melynek lényege, hogy valami közös érdeklődésre számot tartó esemény történik.

A hat-hét éves gyerekek kapcsolata már kifejezetten tárgyi-tevékenységbeli együttműködésen és munkamegosztáson alapul, közös műben ölt testet, pl. homokvár.

Az iskoláskorú gyermekek csoportléte már fejlett formát mutat, az összetartozók csoportja strukturálódik, szerepek, intézményes formák különülnek el. Szankciók jönnek létre, melyek a működést garantálják.

PEER HELPING – (KOR)TÁRS-SEGÍTÉS

A (kor)társ segítés fogalma

A (kor)társ segítés fogalma meghatározható, mint az egymás segítésére irányuló viselkedés azok között, akik magukra vállalják a segítő szerepet. (Nem hivatásos segítő, és nem csak a fiatalokra korlátozódna, általában egy-egy probléma megoldására szerveződnek).

Az ilyen önkéntes csoportosulások a legtöbb esetben alapítványként vannak bejegyezve Magyarországon. Ismertetőjegyeikhez sorolható, hogy nem egy meghatározott intézményben végeznek segítő tevékenységet, mint például iskolák, főiskolák-egyetemek, hanem bárki fordulhat hozzájuk segítségért, akinek szüksége van rá, akár személyesen, akár telefonon, sőt ma már internetes elérhetőséget is biztosítanak. Ezekkel a szervezetekkel a rászoruló általában már csak akkor veszik fel a kapcsolatot, ha baj van. Az önkéntes csoportosulás feladata a probléma terjeszkedésének és fokozódásának megakadályozása, tehát problémakezelés, de nem kizárt a megelőzési tevékenység sem. Bizonyos szervezetek egy-egy problémára specializálódnak, mások palettája sokkal szélesebb.

A (kor)társ segítés magába foglalja:

- A személyes konzultációt – egyéni esetkezelést
- A csoportfoglalkozást
- A tanácsadást
- Az oktatást
- Minden olyan, személyek közötti segítő tevékenységet, mely természetes támogatást jelent.

Ebből alakult ki a fiatalok körében sikeresen működő kortárssegítés.

„A kortárssegítők olyan fiatalok, akik az egykorú partnerek között eredendően meglévő azonosulási képességet mozgósítva, mellérendelt szerepből igyekeznek segítséget nyújtani társaiknak. Sokszor a híd szerepét töltik be a fiatalok és a kompetens szakemberek között. Ez a híd valódi tereken és időközön ível át: az iskola vagy az utca világát köti össze a segítő intézményekkel, az éjszakai életet a nappal igénybe vehető segítséggel, illetve tizen- és huszoneves fiatalok szubkultúráját a felnőttek kiszámított világával.”⁶

A kortárs-kapcsolatra építő tevékenység abból indul ki, amint azt a szabadidő eltöltés lehetőségeinél már említettem, hogy a kortársak fontos szerepet töltenek be a serdülők személyiségfejlődésében, illetve problémáikat könnyebben beszélnek meg a velük hasonló korú, hasonló helyzetű társaikkal, mint bármilyen szakemberrel vagy felnőttel. Ezért az eredményes kortárssegítők hatékonyan kiegészítik a tanácsadók (gyermekorvos, védőnő), szülők és osztályfőnökök munkáját. Amikor fiatalabb gyermekekkel foglalkoznak, a társsegítők példaképpé válnak.

Ezeket a segítők hivatásos egészségfejlesztő és tanácsadói csapat képzés és ellenőrzi. A képzés része a személyiségfejlesztés, az önismeret erősítése, a módszertani alapoás, az ismeretanyag bővítése.

A kortárssegítők képesek lesznek a képzés által

- Mások problémáit meghallgatni;
- Információt nyújtani adott kérdésekben;
- Érzelmileg támogatni a segítségre szorulókat;
- Segítséget nyújtani a megfelelő szakember megtalálásában;
- Krízishelyzetben konkrét segítséget nyújtani utcán, diszkóban, iskolában egyaránt.

A kortárssegítés helye a megelőző orvoslás szolgálatában

A kortárs programokon feldolgozásra ajánlott témák megegyeznek az egészségnevelés 12 pontjával⁷. Ezeket a következő főbb témakörök szerint tagolom:

1. Egészséges életmód: személyi higiéné, egészséges táplálkozás, több mozgás, stressztűrés-stresszkezelés, időben orvoshoz fordulás - egészségüggyel való együttműködés
2. Szenvedélybetegségek prevenciója (alkohol, dohányzás, drogok, játék)
3. Családi életre nevelés: harmonikus szexualitás, nemi úton terjedő betegségek
4. Környezetvédelem – baleset-megelőzés

Az iskolán belüli kortárs-segítés lehetséges módjai⁸

- Oktatás, tájékoztatás: Elsősorban osztályfőnöki órák keretében, a már kiképzett fiatalok tartanak a fenti témákban előadásokat társaiknak, majd utána beszélgetnek az érdeklődőkkel. Közben szórólapokat, tájékoztató kiadványokat kínálnak fel társaiknak.
- Iskolamédia: faliújság megszerkesztése fenti témákban.
- Konkrét segítések: lelki tanácsadás, korrepetálások, preventív – segítő beszélgetések.
Talán a kortárs-segítés legszebb, de legnehezebb része az embertől emberig terjedő munka. Rendkívül fontos a személyes kapcsolat, a problémákra való odafigyelés, a bizalmi légkör, a hitelesség megtanulása után az egyes bajba jutott társak egyéni segítése a rendelkezésre álló szaktudás és tapasztalat segítségével.
Fontos, hogy akik erre a részfeladatra vállalkoznak, azok legyenek tisztában kompetenciaháttáraikkal, s legyen egy külső szakember, aki segít, ha komoly problémákkal szembesülnek.
- Klubfoglalkozások.
Igények és iskolai problémák szerinti, konkrét céllal bíró klub, ill. csoportfoglalkozások, pl.: önismereti csoport, ún. „tisztá klub” stb.
- Iskolai programok: vetélkedők, iskolanapok, diáknapok, elméleti és sport versenyek szervezése, lebonyolítása.
- Alternatív szórakozási lehetőségek szervezése, lebonyolítása.
Megjelenhetnek a kiképzett kortársak különféle iskolai rendezvényeken, önálló, vagy részben önálló programokkal, színesítve ezzel az adott rendezvényt, valamint becsempészve így a fenti témaköröket.
- Adománygyűjtések és szétosztások: elsősorban az iskolában élő szegényebb diákok megsegítése érdekében, diszkrét módon végzett „eszközcseré”.
- Iskolai gyűjtések más embercsoportok segítése érdekében, pl. hajléktalanok, árvízkárosultak, utcagyerekek stb.

Lehetőségek és korlátok

Mint minden alternatív módszernek, ennek is vannak előnyei és hátrányai. A kortárssegítést végzők számára lehetőséget nyújt tapasztalatok szerzésére, gyakorlati készségük fejlesztésére, önmaguk kipróbálására, a segítő intézményrendszer megismerésére.

Kiemelten fontos a kortárs-segítésben, hogy a fiatalok kevésbé gyanakvóak, ha valaki közülük próbál nekik önkorlátozásra buzdító információkat adni, ami által felhívja a figyelmüket valaminek a veszélyességére, és a veszély elkerülésére lehetőségeket kínál.

Ha valamiről tudják, hogy veszélyes és kóros, akkor tudatosan tehetnek annak elkerüléséért, ha nem, akkor az egész nem érdekli őket.⁹ Könnyebb tőlük segítséget kérni, mint felnőtt szakembertől, és mégis hasznosabb, mint egyszerűen egy baráthoz fordulni. Ennek következményeként az általuk közvetített információ könnyen és gyorsan terjed.

A hiteles információn alapul az egész folyamat! Ez azért nagyon fontos, mert a kortárs-segítők ugyan képzésen vesznek részt, melynek vége vizsgával zárul, de ha valamit nem megfelelően sajátítottak el, a téves információ is épp oly gyorsan terjed és rögzül a kortársakban. Természetesen arról sem szabad elfeledkezni, hogy ők nem professzionális segítők.

A hazai és nemzetközi tapasztalatok alapján mégis megállapíthatjuk, hogy megfelelő koordináció mellett, a *peer helping* igen hatékony egészségmegőrző-fejlesztő, gyermekvédelmi funkciót ellátó módszer.

A társadalom számára is rendkívül előnyös, hisz ez a megelőzés legegyszerűbb módja, amely jelentősebb költségeket nem igényel. Megtaníthatja a fiatalokat arra, hogy figyeljenek egymásra, észrevegyék egymás problémáit és fogjanak össze, ha baj van. Alternatív szórakozási lehetőségeket kínál a fiataloknak, hogy szabadidejüket hasznosan töltsék el.¹⁰

Irodalom

- ¹ Olasz Anna Mária: Az Egészségmegőrzési program szerepe és jelentősége a lakosság egészségének megőrzésében; In: A Magyar Társadalomorvostudományi Társaság Nemzetközi részvétellel tartott VIII. kongresszusán elhangzott előadások; Szeged, 1991., 66.
- ² Olasz: u.o.
- ³ Dr. Szabó István: Bevezetés a szociálpszichológiába; Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 1998.; 76.
- ⁴ Szabó: i. m. 77.
- ⁵ Csepeli György: Szociálpszichológia; Osiris kiadó, Budapest, 1997; 405-406.
- ⁶ Földes Petra: Segítő kortársak – kortárssegítők, Újpedagógiai Szemle 2001/10.; <http://www.oki.hu/oldal.php?tipus=cikk&kod=2001-10-mh-foldes-segito>
- ⁷ Dr. Simon Tamás: Nem könnyű a kamaszt egészségnevelni; Egészségnevelés 43/2002. 208.
- ⁸ Lőrincz Norbert: Az iskolán belüli kortárs segítés lehetséges módjai, Tájékoztató levél az iskolaigazgatóknak; Tatabánya 2004. 10. 24.
- ⁹ Simon Tamás, dr.: Iskolai kortársoktató segítő programok módszertana; http://egtanos.extra.hu/egeszsegmegorz_egneveles/iskolai%20kortarsoktato%20segito%20programok%20modszertana.doc
- ¹⁰ Both Emőke: A kortárssegítés lehetőségei a büntetés-végrehajtás és az utógondozás területén; <http://www.law.klte.hu/jogimuhely/extra%20issue/Both%20Em%F6ke%20-%20A%20kort%E1rsseg%EDt%E9s%20szerepe.pdf>

A szerző címe:

Semmelweis Egyetem Közegészségtani Intézet

Orvostörténeti Munkacsoport

1084 Budapest, Nagyvárad tér 4.

e-mail: liliom555@gmail.com